MODE D’EMPLOI MACHINE A LAIT DE SOJA

1 : Ingrédients

Vous avez besoin d'environ 125 grammes de sojas entiers pour faire 1 litre du lait de soja.

2 : Imbiber et décortiquer les sojas

Nettoyez les sojas et laissez les tremper dans l'eau pendant 10 - 16 heures. Bien que non nécessaire, vous pouvez enlever les coques, malaxez les sojas et rincez les coques souples avec de l'eau. L'enlèvement des coques rend le processus d'extraction plus efficace. Une alternative est de fendre les sojas avant le trempage. Les coques se détachent facilement et peuvent être enlevées. Quand vous employez les sojas sans coques vous avez besoin de moins de temps de trempage : 6 - 8 heures.

3 : Chauffer les sojas (facultatif)

La chauffage des sojas détruira les enzymes qui sont responsables du développement de la saveur de haricots. Ce chauffage peut mieux être réalisé par micro ondes, en mettant les sojas imbibés humides pendant 2 minutes dans votre four.

4 : Meulage des sojas

Utiliser la machine et 1 litre d’eau pour récupérer le lait de soja. Le matériel insoluble qui reste dans le passoir s'appelle l'okara, et peut être employé comme ingrédient pour la fabrication du pain.

5 : Ébullition du lait de soja

Chauffez le lait de soja jusqu'au point d'ébullition et continuez de bouillir pendant environ 5 à 10 minutes. Après refroidissement, le lait de soja est prêt et peut être maintenu dans le réfrigérateur pendant encore 3 jours.